

Pään laajennus -meditaatio

Kokeile seuraavaa rentoutusta:

- Ota hyvä asento ja hengitä syvään.
- Käy kehosi läpi niin, että rentoudut.
- Kuvittele, että pääsi on rantapallon kokoinen.
- Se suurenee maapallon kokoiseksi ja siitä universumin kokoiseksi.

- Ole siinä jonkun aikaa ja sitten avaa ja sulje silmiäsi ja koeta pitää kokemustasi yllä myös silmät auki.

Tee kaksi kertaa päivässä ja 3-20 minuuttia kerrallaan.